

# PENERAPAN PERMAINAN *HEADING* SEPAK BOLA DI SMA

Dede Dwiansyah Putra

e-mail: [dededwiansyahputra@gmail.com](mailto:dededwiansyahputra@gmail.com)

Universitas PGRI Palembang

Jl. Jend A. Yani Lorong Gotong Royong No. 9/10, Palembang

**Abstrak:** Sepak bola memerlukan pengkoordinasian antara satu teknik dengan teknik lainnya yang sangat kompleks. Tujuan penelitian ini untuk mendapatkan gambaran menyeluruh penerapan permainan *heading* sepak bola pada siswa kelas SMA. Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 13 Palembang tahun ajaran 2012/2013. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen desain penelitian *One Group Pre-test-Posttest Design*, dengan populasi siswa kelas X SMA Negeri 13 Palembang yang berjumlah 147 siswa dan menggunakan sampel siswa kelas X.B SMA Negeri 13 Palembang yang berjumlah 38 orang yang diambil dengan cara menggunakan teknik *Cluster Sampling*. Hasil penelitian menunjukkan penerapan permainan *heading* sepak bola, yaitu menyundul berpasangan, sundulan segitiga dan bola voli *heading* ternyata memberikan pengaruh yang signifikan terhadap hasil belajar *heading* pada siswa X.B SMA Negeri 13 Palembang. Penelitian ini merekomendasikan untuk menyiapkan materi yang sesuai dengan karakteristik materi dan peserta didik.

Kata-kata kunci: permainan sepakbola, hasil belajar, *heading*, sepakbola

## APPLICATION OF *HEADING* FOOTBALL IN SENIOR HIGH SCHOOL

**Abstract:** Football requires coordination between one technique with another very complicated procedure. The purpose of this study is to get a comprehensive picture of football heading game implementation in high school students. This research was conducted at SMA Negeri 13 Palembang 2012/2013 school year. This study uses the design of *One Group Pretest-Posttest Design* research, with the population of students of grade X SMA Negeri 13 Palembang, amounting to 147 students and using the sample of students of class X.B SMA Negeri 13 Palembang which stood to 38 people taken by using *Cluster Sampling* technique. The results showed that the application of football heading game, the game in pairs, header triangle, and volleyball heading turned out to give a significant effect on the results of learning heading on students X.B SMA Negeri 13 Palembang. This research recommends preparing the material according to the characteristics of the material and the learners.

Keywords: football game, learning result, *heading*, football

## PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari sistem pendidikan nasional yang berperan penting bagi pendidikan masyarakat secara keseluruhan. Penjaskes bertujuan mengembangkan dan meningkatkan kemampuan individu melalui kegiatan jasmani, baik secara organik, *neuro muscular*, intelektual dan emosional serta direncanakan secara sistematis dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Definisi Pendidikan Jasmani menurut Depdiknas yaitu proses pendidikan dengan memanfaatkan aktivitas jasmani yang direncanakan secara sistematis, terencana, dan terarah serta bertujuan mengembangkan dan meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, dan emosional dalam kerangka sistem pendidikan

nasional. Pendidikan Jasmani bersifat majemuk, tidak hanya mengembangkan aspek jasmani saja melainkan mencakup perkembangan yang bersifat menyeluruh meliputi aspek fisik, intelektual, emosional, sosial, dan moral.

Setiap individu yang berperan dalam pendidikan jasmani kesehatan dan olahraga, akan mengalami perkembangan fisik, intelektual, mental dan emosionalnya sehingga apabila diselenggarakan proses belajar dan pembelajaran yang dirancang secara baik, maka PJOK akan memberikan kontribusi yang signifikan terhadap pencapaian tujuan pendidikan secara keseluruhan.

Olahraga sepak bola memiliki teknik-teknik yang sangat kompleks sehingga perlu adanya pengkoordinasian antara satu teknik dengan teknik lainnya, hal ini berfungsi agar individu dapat bermain sepak bola dengan baik dan benar. Untuk

pencapaian hasil belajar sepak bola yang maksimal diperlukan pembelajaran mengenai teknik-teknik dalam permainan sepak bola. Adapun teknik-teknik tersebut antara lain *dribbling* (menggiring), *passing* (mengoper), *trapping* (menghentikan bola), *heading* (menyundul bola), dan *shooting* (menendang bola) (Hasanah, 2007:32)

*Heading* adalah keterampilan unik yang hanya ada di olahraga sepak bola, tidak ada olahraga lain yang memakai kepala untuk menggerakkan bola. Teknik dasar *heading* sangat penting dalam permainan sepak bola, karena melalui *heading* pemain bisa melakukan teknik bertahan dan menyerang yang mampu diterapkan pada saat bermain selama berada di lapangan (Cook, 2013: 67). Pemain menggunakan *heading* untuk mengoper bola, mencetak gol dan menggunakan *heading* untuk menghalau bola di udara.

Pelaksanaan proses belajar dan pembelajaran PJOK terdapat beberapa strategi yang digunakan untuk mencapai tujuan pembelajaran. Dari strategi tersebut salah satunya dengan memanfaatkan atau memodifikasi materi yang erat kaitannya dengan materi inti pada proses pembelajaran yang berlangsung. Pemilihan materi ini tidak ada yang paling baik melainkan ketepatan atau kecocokan dalam penggunaannya, makin tepat penerapan materi permainan yang digunakan dalam proses belajar dan pembelajaran, akan semakin efektif terhadap tujuan yang ingin dicapai.

Dalam pelaksanaan olahraga sepak bola di SMA, materi pembelajaran teknik dasar *heading* merupakan materi lanjutan dari materi pembelajaran teknik dasar sepak bola di tingkat SMP, teknik *heading* di tingkat SMA merupakan materi baru untuk siswa yang akan mengenal teknik dasar ini. Dalam melakukan gerakan teknik dasar *heading* kebanyakan siswa merasa takut saat melihat bahkan saat akan melakukan gerakan *heading* tersebut sehingga diperlukan adanya materi teknik dasar *heading* yang dimodifikasi untuk pembelajarannya melalui permainan olahraga yang menyangkut pada materi *heading* sepak bola.

Permainan sepak bola adalah permainan yang diberikan kepada siswa, baik siswa laki-laki maupun perempuan, dengan memperhatikan dan menyesuaikan postur tubuh serta mental anak. Permainan ini lebih menekankan unsur kesenangan agar dalam melaksanakan pembelajaran *heading* siswa lebih santai dan tidak takut adapun permainan yang diberikan antara lain, permainan menyundul berpasangan, permainan menyundul segitiga, dan permainan bola voli *heading* (Luxbacher, 2004 : 20).

Berdasarkan permasalahan penelitian yang

diangkat, serta kajian pustaka yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan penelitian ini yaitu apakah permainan *heading* dalam sepak bola dapat mempengaruhi hasil belajar menyundul bola siswa kelas X di SMA? Dengan demikian, tujuan yang ingin dicapai melalui penelitian ini adalah untuk menguji hipotesis  $h_0$ : permainan *heading* tidak mempengaruhi hasil belajar *heading* sepak bola secara Signifikan,  $h_1$  : Permainan *heading* dapat mempengaruhi hasil belajar *heading* sepak bola secara signifikan.

## METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen dengan desain penelitian *One Group Pretest Posttest Design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMA Negeri 13 Palembang yang berjumlah 143 siswa, populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010: 8). Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *Cluster Sampling*, di mana peneliti tidak mengambil individu melainkan kelompok atau area yang disebut *cluster*. Dalam penelitian ini, sampel yang diambil 38 orang.

Dari lima kelas yang ada, peneliti memilih 1 kelas secara acak, dengan cara membagi kelas ke dalam kertas yang nantinya diambil untuk dijadikan sampel. Kemudian kertas-kertas tersebut digulung dan dimasukkan ke dalam sebuah kaleng. Selanjutnya, peneliti mengocok isi kaleng tersebut dan keluarlah 1 kertas dari dalam kaleng tersebut untuk dijadikan sampel. Data yang diperoleh dalam penelitian ini diambil pada saat *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen tes *heading* (Nurhasan, 2007:159-160).

Untuk mengetahui sejauh mana penerapan permainan sepak bola dapat mempengaruhi hasil belajar *heading* sepak bola pada siswa kelas X SMA Negeri 13 Palembang, maka data yang diperoleh dianalisis menggunakan rumus "*t-test*".

Sebelum data diolah terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data dan uji homogenitas data. Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah kelompok sampel berasal dari yang berdistribusi normal atau tidak. Untuk menguji normalitas tersebut dilakukan uji *Kolmogorov Smirnov* (Uji K-S) sedangkan uji homogenitas bertujuan untuk melihat apakah kedua kelompok data mempunyai variasi yang

homogen atau tidak. Untuk mendapatkan hal tersebut digunakan uji variasi.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil data *pre-test* dan *post-test* yang dilakukan peneliti menggunakan tes menyundul bola (*heading*) didapatkan hasil analisis yang akan dijelaskan pada tabel berikut :

Tabel 1

*Statistik Deskriptif Data Pretest dan Posttest*

Deskripsi	Pretest	Posttest
Rata-rata	8,3	11,75
Nilai maksimum	11	14
Nilai minimum	7	10
Peningkatan	40,2 %	

Hasil perhitungan yang ada pada tabel di atas dapat diketahui bahwa hasil tes menyundul bola (*heading*) sepak bola sebelum diterapkan permainan *heading* sepak bola (permainan menyundul berpasangan, permainan menyundul segitiga, dan permainan bola voli *heading*) pada waktu *pre-test* rata-rata memperoleh nilai sebesar 8,3 dengan standar deviasi 1,1 serta nilai maksimum 11 dan nilai minimum 7. Hasil tes menyundul bola (*heading*) sepak bola setelah diterapkan permainan *heading* sepak bola (permainan menyundul berpasangan, permainan menyundul segitiga, dan permainan bola voli *heading*) pada waktu *post-test* rata-rata memperoleh nilai sebesar 11,75 dengan standar deviasi 1,01 serta nilai maksimum 14 dan nilai minimum 10.

Persentase peningkatan hasil belajar menyundul bola (*heading*) pada saat *pre-test*, sebelum diterapkan permainan *heading* sepak bola (permainan menyundul berpasangan, permainan menyundul segitiga, dan permainan bola voli *heading*) dan *post-test*, sesudah diterapkan permainan *heading* sepak bola (permainan menyundul berpasangan, permainan menyundul segitiga, dan permainan bola voli *heading*) adalah sebesar 40,2%.

Dengan menggunakan rumus  $t_{test}$  untuk sampel sejenis, maka diperoleh  $t_{hitung}$  sebesar 8,275 dan  $t_{tabel}$  2,03 dengan melihat hasil dari  $t_{hitung}$  dan  $t_{tabel}$ , maka dapat disimpulkan  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak karena nilai  $t_{hitung}$  8,275 >  $t_{tabel}$  2,03, maka dengan demikian penerapan permainan *heading* sepak bola dapat mempengaruhi hasil belajar *heading* sepak bola secara signifikan.

Dalam proses pembelajaran, terdapat kriteria ketuntasan hasil belajar yang diharapkan dapat dicapai

siswa sebagai hasil dari proses pembelajaran yang telah dilakukan, dalam hal ini, kriteria hasil belajar tiap tatap muka dapat dicapai apabila siswa mampu mendapatkan hasil belajar sama dengan atau lebih dari 75, melalui pembelajaran penerapan permainan *heading* sepak bola dalam tiga kali kesempatan tatap muka hasilnya dapat dilihat dalam tabel perbandingan ketuntasan belajar pada saat *pre-test* dan *post-test* sebagai berikut:

Tabel 2

*Ketuntasan Hasil Belajar Heading*

No	Hasil belajar	Jumlah siswa yang tuntas	Persentase
1	<i>Pretest</i>	14	36,84
2	<i>Posttest</i>	32	84,21

Setelah melihat hasil penelitian di atas maka pembahasan hasil penelitian ini terpusat pada hipotesis yang telah diuji kebenarannya, adapun hipotesis yang telah diuji kebenarannya menunjukkan bahwa permainan *heading* dapat mempengaruhi hasil belajar *heading* sepak bola secara signifikan, ini terlihat dari nilai  $t_{hitung}$  8,275 >  $t_{tabel}$  2,03 karena hasil belajar menyundul bola dalam permainan sepak bola merupakan salah satu tolak ukur yang sangat penting pada proses pembelajaran sepak bola. Untuk itu, dibutuhkan materi pembelajaran yang sesuai di dalam pembelajaran sepak bola terutama pembelajaran *heading*.

Dalam penelitian ini diterapkan materi permainan pembelajaran *heading* sepak bola, yakni permainan menyundul berpasangan, sundulan segitiga, dan bola voli *heading* dengan tujuan untuk melihat apakah permainan *heading* tersebut dapat mempengaruhi hasil belajar menyundul bola dalam permainan sepak bola. Ketiga permainan yang diterapkan pada pembelajaran *heading* yang telah peneliti berikan ternyata memberikan dampak yang signifikan pada pembelajaran *heading* karena ketiga materi pembelajaran *heading* ini bertujuan meningkatkan kemampuan *heading* secara mendasar, sesuai dengan tujuan dari materi yang dikemukakan oleh Luxbacher (2004:20-24) bahwa permainan menyundul berpasangan, sundulan segitiga, dan bola voli *heading* bertujuan untuk meningkatkan kemampuan teknik dasar *heading* siswa, karena selain dari permainan tersebut sesuai dengan konsep dasar gerakan *heading* secara umum, ketiga permainan tersebut juga memberikan efek yang positif secara langsung psikologis dan mental siswa.

Dalam pelaksanaannya ketiga permainan ini lebih menekankan unsur yang terkandung didalamnya, sehingga dapat mempermudah dan meningkatkan gairah serta ketertarikan siswa untuk melakukan pembelajaran *heading*. Awalnya, siswa cenderung kurang tertarik dan takut dalam melakukan gerakan *heading* sehingga menimbulkan kurangnya pemahaman siswa dalam melakukan teknik dasar *heading* dan akhirnya berdampak pada nilai siswa pada materi permainan sepak bola terutama materi teknik dasar *heading*.

Selanjutnya dikemukakan penelitian relevan yang telah dilakukan oleh peneliti sebelumnya, yang ada hubungannya dengan variabel-variabel dalam penelitian ini sebagai acuan untuk perumusan hipotesis. Ilham (2011) telah meneliti tentang: "Pengaruh Latihan Permainan Sundulan Segitiga terhadap Kemampuan Teknik Dasar *Heading* pada Tim Sepak Bola SMP Negeri 1 Prabumulih, dengan rumusan masalah: "Apakah terdapat pengaruh permainan sundulan segitiga terhadap kemampuan teknik dasar *heading* pada tim sepak bola SMP Negeri 1 Prabumulih." Kesimpulan dari penelitian tersebut adalah terdapat pengaruh latihan permainan sundulan segitiga terhadap kemampuan teknik dasar *heading* pada tim sepak bola SMP Negeri 1 Prabumulih.

## PENUTUP

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, hasil pengujian hipotesis dan hasil pembahasan penelitian yang telah diperoleh dapat disimpulkan sebagai berikut (1) penerapan permainan sepak bola dalam hal ini berupa permainan menyundul berpasangan, permainan menyundul segitiga, dan permainan bola voli *heading* memberikan dampak berupa peningkatan hasil belajar yang signifikan pada siswa saat mengikuti materi pembelajaran teknik dasar sepak bola berupa teknik dasar *heading*, yaitu peningkatan dengan persentase sebesar 40,28%. Hal ini membuktikan bahwa penerapan permainan sepak bola yaitu

permainan *heading* berhasil meningkatkan hasil belajar *heading* sepak bola pada siswa kelas X SMA Negeri 13 Palembang; dan (2) hasil pengujian hipotesis penelitian menggunakan Uji  $T_{\text{test}}$  didapatkan nilai  $t_{\text{hitung}}$  sebesar 8,275 dan  $t_{\text{tabel}}$  2,03 dengan demikian  $H_a$  diterima dan  $H_o$  ditolak. Karena nilai  $t_{\text{hitung}}$  8,275 >  $t_{\text{tabel}}$  2,03 sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat peningkatan hasil belajar *heading* sepak bola pada siswa SMA Negeri 13 Palembang setelah diterapkannya permainan sepak bola berupa permainan *heading*.

### Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian yang telah dikemukakan, maka dapatlah diajukan beberapa saran dalam penelitian ini, sebagai berikut (1) bagi para guru PJOK disarankan dalam memberikan pembelajaran dapat memberikan materi yang benar-benar sesuai dengan karakteristik siswa untuk menarik minat dalam kegiatan pembelajaran sehingga dapat meningkatkan hasil belajar siswa; (2) permainan-permainan yang diberikan menyangkut pada materi inti terbukti berhasil meningkatkan minat belajar siswa untuk belajar dan bergerak guna meningkatkan hasil belajar PJOK secara umum; dan (3) bagi siswa, untuk lebih giat memaksimalkan konsentrasi dan kemampuan pada saat mengikuti pembelajaran penjasokes agar mendapat hasil yang maksimal serta dapat mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Cook, M. (2013 ). *101 Drills sepak bola untuk pemain muda*. Jakarta: PT Indeks.
- Hasanah. (2007). *Sepak bola*. Bandung: Indah Jaya Adipratama.
- Luxbacher, J.A. (2011). *Sepak bola langkah-langkah menuju sukses*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan pengukuran dalam pendidikan jasmani: Prinsip-prinsip penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jendral Olahraga.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.